

### **POSILOVÁNÍ S PŮLLITROVOU LAHVÍ S VODOU**

Udržení svalové síly je velmi důležité do pozdního věku. Pro cvičení svalové síly především horních končetin využíváme cvičení se zátěží od ½ do 1 kg. S výhodou můžeme použít i ½ kg malou PET lahev s vodou. Pro cvičení ve velmi důležité správné provedení cvičení v koordinaci s dýcháním. Před vlastním posilováním volíme zahřátí a rozcvičení všech zapojených svalových skupin. Vlastní posilování pak volíme vždy do únavy s počtem opakování kolem 8-12 jednotlivých cviků. Po cvičení pak správně a důsledně protáhneme svaly zapojené do činnosti.